

## 0. Problemhinführung: Aktuelle Verortungen der Selbstliebe

Der Trend ist eindeutig: In den letzten Jahren gewinnt die Thematik der Selbstliebe stetig an Aufmerksamkeit.<sup>1</sup> Ihre auffallende mediale Präsenz zeichnet ein Bild, das sie vom Grundton her wünschenswert erscheinen lässt. Sie ist omnipräsent in Lebeswelt und Wissenschaft. Für die eine Seite stehen Lebenshilfe- und Ratgeberliteratur sowie spirituelle Schriften für die andere maßgeblich Psychologie und Psychotherapie. Unterstrichen wird dort ihre fundamentale Bedeutung für ein gesundes und glückliches Leben: Jeder Mensch müsse lernen, sich richtig selbst zu lieben. Dies zu vernachlässigen sei eine maßgebliche Quelle von Unzufriedenheit, ja von Elend und Krankheit. Zugleich wird aber auch vor Narzissmus und Egoismus gewarnt. Selbstliebe steht dann im Verdacht, einem Kult des Selbst zu frönen. Unter Verweis auf die abendländisch-religiöse Tradition ist es nicht schwer, in das Horn der eindrücklichen Warnung vor der Selbstliebe zu stoßen. Insgesamt bleibt damit eine notorische Unklarheit bestehen, was genau mit Selbstliebe bezeichnet wird, welche Elemente zu ihr gehören, wie sie zu bewerten ist und welche Bedeutung ihr für ein gutes Leben zukommt.

Erstaunlicherweise findet diese Aktualität keine Entsprechung in der wissenschaftlichen Ethik. Hier besteht gegenwärtig eine Leerstelle, die eine unzureichende Beschäftigung mit dem menschlichen Selbstverhältnis in den letzten Jahrzehnten hinterlassen hat. Dafür mag es verschiedene Gründe geben wie etwa die Fokussierung auf gegenseitige Achtungspflichten und Handlungsnormen. Dementgegen stehen Ressourcen aus der Tradition Philosophischer wie Theologischer Ethik, in denen das Selbstverhältnis einen sicheren Platz hat, und normative Überhänge derzeitiger, nicht-ethischer Selbstlie-

---

1 Vgl. DWDS-Wortverlaufskurve für »Selbstliebe«, erstellt durch das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache auf Grundlage des DWDS-Zeitungskorpus für den Zeitraum 1946–2023.

be-Diskurse. Die Selbstliebe stellt damit einen aktuellen *ethischen* Problemkomplex dar, ohne allerdings in der Praktischen Philosophie und der Theologischen Ethik der Gegenwart auf allzu viel Resonanz zu stoßen. Das Feld wurde der Lebenshilfe und Psychologie überlassen, ohne dass diese es ethisch zufriedenstellend bearbeiten könnten.

Im Folgenden wird der Selbstliebe im lebensweltlichen und wissenschaftlichen Kontext nachgegangen und die Spezifität des jeweiligen Selbstliebe-Diskurses beleuchtet (Kapitel 1 und 2). Diese bilden die Anknüpfungspunkte, um schließlich nach einer gegenwärtigen ethischen Verortung von Selbstliebe Ausschau zu halten (Kapitel 3).

## 1. Selbstliebe lebensweltlich verortet

Auf der Suche nach Hilfe zur Selbstliebe ist es nicht schwer, im weiten Feld von Ratgeber und Lebenshilfe, über Psychologie und Coaching bis hin zu Spiritualität und Esoterik fündig zu werden. Entsprechend vielseitig fällt die Literatur aus. Dabei kann es sich um theoretische Abhandlungen, persönliche Erfahrungsberichte oder um Praxisbücher mit konkreten Übungen handeln. Häufig arbeiten sie mit Schaubildern, Merksätzen, Beispielgeschichten, Fragebögen und Praxisanleitungen. Die Einsichten können sich auf wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, Praxiserfahrungen, Lebensweisheiten, persönliche Überlegungen oder banale Alltagsweisheiten stützen. Der biographische Hintergrund der Autorinnen und Autoren kann im Coaching-Bereich, in der Psychotherapie, der Medizin, der Spiritualität, der Heilkunde oder in Mischformen liegen. Manchmal bleibt er auch im Dunkeln und stattdessen wird die eigene Erfahrungsgeschichte in der Auseinandersetzung mit Selbstliebe herausgestellt. Bisweilen nimmt die Literatur durch eine klare argumentative Struktur, eine differenzierte Diskussion und eine ausgiebige Verweiskultur wissenschaftliche Züge an, hat essayistischen Charakter oder ist mitunter unterkomplex bis unseriös. Eine kurSORISCHE Sichtung aktueller, lebensweltlich situierter Literatur erschließt die mit Selbstliebe assoziierten unterschiedlichen Zugangsweisen, Fragestellungen und Themenfelder. Es wird sich zeigen, dass der Selbstliebe-Diskurs auf verschiedene normativ-ethische Problemstel-

lungen hinweist, die allerdings meist verdeckt bleiben und nicht als solche expliziert werden.

Selbstliebe steht meist für eine Charaktereigenschaft, die für ein glückliches Leben als zentral angesehen wird. Viele Personen verfügen allerdings nur in einem unzureichenden Maße über sie. Daher empfiehlt es sich, der Selbstliebe im Sinne einer Persönlichkeitsentwicklung mehr Aufmerksamkeit zu widmen.<sup>2</sup> Der Weg zur Selbstliebe setzt je nach Ansatz unterschiedliche Akzente in der Bestimmung des Defizits, der Zielvorstellungen und der für ihre Realisierung erforderlichen Mittel.

Ein *Defizit* an Selbstliebe zu haben bedeutet, in einem Kreislauf auf selbstschädigender, vornehmlich unbewusster Gedanken und Gewohnheiten gefangen zu sein, die durch die Sozialisation eingeübt

---

2 Vgl. etwa folgende Autorinnen und Autoren in alphabetischer Reihenfolge: Aschauer, Selbstliebe (2022), 3f; die Autorin stellt sich als Coach vor; Auch-Schwelk, Selbstbewusstsein (2014), 209–226; die Autorin stellt sich als Coach, Rednerin und Autorin vor; Betz, Weg zur Selbstliebe (2016); der Autor stellt sich als Psychologe, Sozialpädagoge, Unternehmer, Therapeut und christlich inspirierter Seminarleiter vor; Crane, Selbstliebe (2021), 9; die Autorin stellt sich als Unternehmerin und Autorin vor; Essen, Selbstliebe als Lebenskunst (2021), 13f; der Autor stellt sich als Psychotherapeut, Psychologe, Theologe und Philosoph vor; Gilligan, Liebe dich selbst (2015), 14f; der Autor stellt sich als Psychologe, Psychotherapeut und Workshopleiter vor; Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 15f; die Autorin stellt sich als Psychologin und Coach vor; King, Good Vibes (2022), 16; der Autor stellt sich als Coach für persönliche Entwicklung und spirituelle Weisheit vor; Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 10f; die Autorin stellt sich als Krankenschwester, Heilpraktikerin und Coach vor; Muth, Selbstliebe lernen (2018); die Autorin stellt sich als Diplom Sport- und Gesundheitstrainerin vor; Policarpo/Dieterle, Selbstliebe lernen (2022); die Autorinnen stellen sich als Heilpraktikerinnen und Masseurin bzw. Krankenpflegerin vor; Pritam, Self Love (2019); die Autorin stellt sich als metaphysisch orientierte Meditationslehrerin vor; Ruffer/Ruffer, Nein sagen (2019); die Autoren stellen sich als Heilpraktiker für Psychotherapie vor; Schäfer, Selbstliebe macht stark (2018), 7; die Autorin stellt sich als Coach, Therapeutin und Trainerin vor; Tempel, Liebe die du verdienst (2019), 21; die Autorin stellt sich als Psychologin und Coach vor; Tischinger, Selbstliebe (2017), 12f; der Autor stellt sich als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Theologe und Therapeut vor; Unkelbach, Heute liebe ich mich (2020), 10; der Autor stellt sich als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie vor. Eine leicht andere Perspektive nimmt Schache, Selbstliebe Illusion (2022), 7–9 ein: Der aktive Versuch, Selbstliebe zu erlernen scheiterte. Der Weg zu ihr führt über ein Weglassen der die im Wesenskern vorhandene Selbstliebe überdeckenden erlernten Rollen und Zwänge. Der Autor stellt sich als Weisheits- und Meditationslehrer, Seminarleiter und Coach vor.

worden seien und mit einer grundlegenden Unzufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Leben einhergingen, aber die »wahre« Person nicht angemessen erfassten.<sup>3</sup> Sie verhinderten ein glückliches Leben, da sie das Selbst durch ein fremdes »Müssen« und »Sollen« von sich selbst wegführten und das Unbewusste statt die Eigenverantwortung das Leben steuern ließen und so zu einem Zustand der Entfremdung von sich selbst führten.<sup>4</sup> Mangelnde Selbstliebe korrespondiere mit einer falschen Vorstellung von und Erwartungen an sich selbst. Ein Eingehen auf frühkindliche Erfahrungen spielt zur Erläuterung ihrer Genese in der Ratgeberliteratur eine wichtige Rolle. Bisweilen wird hervorgehoben, dass insbesondere Frauen unter zu wenig Selbstliebe litten, da sie, statt ihr eigenes Leben zu führen, eine prosoziale Existenzweise internalisiert hätten.<sup>5</sup> Um zu eruieren, ob ein Defizit an Selbstliebe vorliegt und wie stark es ausgeprägt ist, wird mitunter ein praktischer Selbsttest angeboten, der dank einer einfachen Punkteskala eine sofortige Auswertung verspricht.<sup>6</sup>

Das *Ziel* Selbstliebe zu erlangen, kann als Wiederfinden und Wiederherstellen eines natürlichen, aber verdeckten Ursprungszustands, der »Kernidentität«, oder als Realisieren verlorener Einheit und Verbundenheit mit sich verstanden werden; alternativ kann es bedeuten, sich über die tiefen eigenen Wünsche klar zu werden und zu realisieren, was die eigene Bestimmung ist. Bisweilen ist auch die Vorstellung leitend, zu erlernen sich selbst vollständig in seinem Dasein anzunehmen oder die bestmögliche Version seiner selbst hervorzubringen, sich selbst zu finden.<sup>7</sup> All diese Ansätze verheißen für ein

3 Vgl. Policarpo/Dieterle, Selbstliebe lernen (2022), 18, 59f; Aschauer, Selbstliebe (2022), 7–11; Schache, Selbstliebe Illusion (2022), 9–11; Crane, Selbstliebe (2021), 77–90. Ein immer wieder auftauchender Topos ist die »Heilung des inneren Kindes«, vgl. etwa ebd., 125–134; Aschauer, Selbstliebe (2022), 97–102; Muth, Selbstliebe lernen (2018), 90–96; Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 161f.

4 Vgl. King, Good Vibes (2022), 145; Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 20f; Crane, Selbstliebe (2021), 19–27; Schäfer, Selbstliebe macht stark (2018), 15, 23; Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 44–46, 71–128.

5 Vgl. Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 51f; Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 80.

6 Vgl. Crane, Selbstliebe (2021), 31–34; Muth, Selbstliebe lernen (2018), 8–10; Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 25–30.

7 Vgl. Policarpo/Dieterle, Selbstliebe lernen (2022), 1; Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 21, 31; Essen, Selbstliebe als Lebenskunst (2021), 18; Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 27; Crane, Selbstliebe (2021), 17, 107; King, Good Vibes (2022),

Leben in Selbstliebe Selbstbestimmung, Freiheit, Selbstverantwortung, Authentizität, Potenzialentfaltung und das Gestalten eigener Berufung. Damit gingen letztlich Lebensfreude und Glück einher sowie die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens kompetenter und resilienter, begegnen zu können. Der Grundton der Literatur ist, dass ein positives Zugehen auf das Leben ein Beschenktwerden vom Leben hervorruft. Wer das Glück suche, müsse es nur ernsthaft wollen und könne es durch den Weg zur Selbstliebe – unterstützt durch verschiedene Ratgeber, Seminare und Coachings – selbst herbeiführen: »Sie bauen ihr Glück«<sup>8</sup>. Bisweilen wird zur Fundierung der Annahmen und Versprechen auf mehr oder weniger esoterisch anmutende kosmische Gesetzmäßigkeiten zurückgegriffen.<sup>9</sup> Selbstannahme, Selbstwahrnehmung, Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Selbstakzeptanz, Selbstmitgefühl, Selbstwert, Selbstverwirklichung, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstfürsorge gelten als ausnahmslos positiv verstandene Aspekte von Selbstliebe.<sup>10</sup> Oft wird postuliert, dass ein entsprechender Weg zur Selbstliebe nicht nur sich selbst, sondern auch dem Wohl der Mitmenschen diene, die Zuwendung zu ihnen aber Selbstliebe voraussetze.<sup>11</sup>

---

15; Unkelbach, Heute liebe ich mich (2020), 32; Schäfer, Selbstliebe macht stark (2018), 14.

8 Unkelbach, Heute liebe ich mich (2020), 111.

9 Vgl. King, Good Vibes (2022), 25–44. »Wenn du dir sicher bist, was du willst, wird sich das gesamte Universum für dich neu ordnen« (ebd., 214) und »Sobald du in Harmonie mit dem Universum bist, kommt das, was dir bestimmt ist, auf dich zu« (ebd., 248); vgl. Essen, Selbstliebe als Lebenskunst (2021), 167; Einführend zum Begriff des Esoterischen vgl. Grom, Esoterik (2009).

10 Unkelbach, Heute liebe ich mich (2020), 130 formuliert beispielsweise einen Kreislauf der Selbstliebe: Selbstachtsamkeit – Selbstwahrnehmung – Selbstspekt – Selbstannahme – Selbstwert – Selbstvertrauen – Selbstsicherheit; vgl. auch die Aufzählungen in Essen, Selbstliebe als Lebenskunst (2021), 14 und Tischinger, Selbstliebe (2017), 201–203. Auch-Schwelk, Selbstbewusstsein (2014), 16 formuliert eine »Farbpalette« mit neun Facetten: Selbsterkenntnis – Selbstsicherheit – Selbstvertrauen – Selbstwert – Selbstmotivation – Selbstgelassenheit – Selbstverantwortung – Selbstbestimmung – Selbstliebe.

11 Vgl. King, Good Vibes (2022), 95; Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 23, 54; Unkelbach, Heute liebe ich mich (2020), 79–82; Crane, Selbstliebe (2021), 29, 56; Tischinger, Selbstliebe (2017), 44–48; Ruffer/Ruffer, Nein sagen (2019), 83.

Entscheidendes *Mittel*, um Selbstliebe zu erlangen, ist die persönliche Entscheidung:

Es braucht die absolute Klarheit, eine absolut klare Entscheidung in dir. Eine bewusste Entscheidung! Eine Entscheidung für dich und nicht gegen dich. Es braucht die 100 %! [...] Warum 100 % und nicht weniger? Weil weniger dich auf Dauer nicht vollkommen glücklich macht!<sup>12</sup>

Der persönliche Entschluss gebe den Anstoß, um sich aus eigener Kraft in die Mitte des Lebens zu stellen und sich sein Lebensglück zu bereiten. Dafür könne es auch hilfreich sein, einen Vertrag mit sich selbst zu schließen und sich zu versprechen, alles für ein glückliches Leben Notwendige zu ergreifen.<sup>13</sup> Da eine ungesunde Beziehung zu den Mitmenschen maßgeblich für den eigenen defizitären Zustand verantwortlich sei, sei der individuelle Weg zur Selbstliebe auch einer der Selbstermächtigung: »Auf dich selbst zu achten fügt niemandem Schaden zu. Es beendet höchstens einen Komfort für andere.«<sup>14</sup> In und für sich selbst leben zu können sei Kennzeichen des menschlichen Normalzustands und damit Bedingung des Glücks:

Mit deiner Entscheidung, hier auf diese Erde zu kommen, hast du dich automatisch dafür entschieden, Gestalter deines Lebens zu sein. Warum? Der Ursprung des Menschen liegt darin, sein Leben selbst zu kreieren und dem Leben eine Form zu geben. Du hast es bloß vergessen.<sup>15</sup>

---

12 Policarpo/Dieterle, Selbstliebe lernen (2022), 63/181. »Sei du die Veränderung, die du dir wünschst« (Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 81); vgl. Unkelbach, Heute liebe ich mich (2020), 10, 16f. »Wir wählen eine Welt, in der wir am Steuer sitzen. Sie birgt viele Abenteuer, Entdeckungen und Freiheit in sich. Wir wählen die Welt der Gewinner!« (Ebd., 20); vgl. Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 21.

13 Vgl. Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 22f; Crane, Selbstliebe (2021), 118; Muth, Selbstliebe lernen (2018), 114f.

14 Schache, Selbstliebe Illusion (2022), 47. Ähnlich King, Good Vibes (2022), 111: »Verschlanke deinen Freundeskreis. Behalte nur die Freunde, die dein Leben bereichern, von den anderen solltest du dich trennen.« Ähnlich Muth, Selbstliebe lernen (2018), 15.

15 Policarpo/Dieterle, Selbstliebe lernen (2022), 96; vgl. Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 54; Crane, Selbstliebe (2021), 94; Muth, Selbstliebe lernen (2018), 83. Ähnlich Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 32: »Liebe ist eine natürliche Erscheinung aus der Erkenntnis heraus, dass du bereits Liebe bist. Im Zustand der Selbstliebe verlassen wir den Bewusstseinsraum des Mangels, des Zweifels und

Den Weg dorthin weise das Herz, das mittels positiver Gedanken und Gefühle eine neue Lebenspraxis schaffe, die jenseits der fremdbestimmenden Normen des »Richtig« und »Falsch« angesiedelt sei. Es wird davon ausgegangen, dass sich Selbstliebe auf allen Ebenen der Existenz vollzieht, den Gefühlen, der Reflexion, dem Körper, den Beziehungen, dem Handeln und dem spirituellen Sinn – sie ist ganzheitlich-integrativ. Die (konkreten) Ratschläge und Techniken, die die Literatur bereithält, um Selbstliebe zu erlernen oder herzustellen sind vielfältig und zum Teil gegensätzlich: Erkenne Dich selbst! Nimm Dich so an, wie Du bist! Feiere Dich selbst! Akzeptiere Deine Grenzen! Achte auf Deine Bedürfnisse und erfülle sie großzügig! Sende Liebe in die Welt! Verlasse Deine Komfortzone! Schätze Deinen Körper! Lerne »Nein« zu sagen! Spüre Energievampire auf! Beende toxische Beziehungen! Sei dankbar für das Gute im Leben! Vergleiche Dich nicht! Befreie Dich von äußereren Erwartungen! Befreie Dich von Selbstkritik! Nimm Deine dunklen Seiten an! Werte nicht! Mach Dich unabhängig von Bewertungen anderer! Vergib Dir selbst! Löse Dich von negativen Energien! Ernähre Dich gesund! Vereinbare ein Date mit Dir selbst! Verabschiede Dich vom Perfektionismus! Sag Dir vor dem Spiegel, dass Du Dich liebst! Übe Dich in der Meditation Deiner Selbstliebe!

Die *Rechtfertigung des Wegs* zur Selbstliebe besteht meist einfach darin anzunehmen, es liege gar kein Rechtfertigungsbedürfnis vor, da alle es verdienten, glücklich zu sein: »Genauso wie Sie das Recht haben, Ihre persönlichen Grenzen zu setzen, dürfen Sie sich auch den Raum nehmen, den Sie brauchen. Selbstliebe kann sich entfalten, wenn Sie genug Platz in ihrem Leben haben«<sup>16</sup>. Dies wird mitunter als »unser Geburtsrecht, zu lieben und geliebt zu werden«<sup>17</sup> bezeichnet. Auf Selbstliebe als Ziel und Weg habe folglich jeder einen Anspruch. Jeder sollte es sich wert sein, sich in seiner Einmaligkeit diese Aufmerksamkeit zu schenken: »Du bist großartig und denke daran, du stehst ab jetzt auf Platz 1 in deinem Leben!«<sup>18</sup> Dem

---

der Selbstverleugnung. Wir kehren zurück in unser ursprüngliches Bewusstsein, das wir am Tag unserer Geburt bereits mitgebracht haben.«

16 Schäfer, Selbstliebe macht stark (2018), 46; vgl. Schache, Selbstliebe Illusion (2022), 52.

17 Harke, Kraft der Selbstliebe (2021), 15.

18 Policarpo/Dieterle, Selbstliebe lernen (2022), 76. »Du bist hier, um deine Potenziale voll auszuschöpfen. Das steht jedem Menschen zu!« (Ebd., 144); vgl. Lu-

stehe allerdings die gesellschaftliche Vorstellung gegenüber, sich für andere zurücknehmen zu müssen, da Selbstliebe mit Egoismus und Narzissmus identifiziert werde. Dies sei jedoch grundfalsch und die daraus resultierende negative Bewertung von Selbstliebe bereite persönliches Unglück. Selbstzweifel, Schuldgefühle, Fremdbestimmung, Ängste und Sorgen seien die Folge.<sup>19</sup> Dementgegen führe der Weg zur Selbstliebe zur Realisierung einer unvergleichlichen und großartigen Existenz.

Bei allen Unterschieden in der Qualität gehört die dargestellte Literatur insgesamt dem Genre der Ratgeber- und Lebenshilfeleratur an. Was hier unter der Überschrift der Selbstliebe verhandelt wird, steht für ein weites Themenfeld, in dem es um die Frage geht, wie eine gute Beziehung zu sich selbst möglich wird. Dies firmiert häufig, aber nicht ausschließlich, unter dem Begriff »Selbstliebe«. Synonym verwendet werden auch Selbstmitgefühl, Selbstwertgefühl, Achtsamkeit mit sich selbst, Selbstannahme oder Selbstmanagement.<sup>20</sup> Aus der Literatur wird keine klare Abgrenzung ersichtlich. Meist werden dieselben Fragestellungen, Problemzusammenhänge und Lösungsangebote unter verschiedenen Begriffen abgehandelt. Dominant ist in der Literatur insgesamt ein ungebrochen affirmativer Grundton:

Menschen, die selbstmitühlender sind, zeigen die Tendenz, zufriedener und sogar glücklich zu sein, sie verfügen über eine höhere Motivation, haben funktionierende Beziehungen, eine bessere körperliche Gesundheit und weniger Ängste und Depressionen. Ebenso besitzen sie die Resilienz, derer es bedarf, um mit herausfordernden Ereignissen wie etwa einer Scheidung, gesundheitlichen Krisen, schulischem oder aka-

---

tum, Liebe Deines Lebens (2020), 22; King, Good Vibes (2022), 21. Muth, Selbstliebe lernen (2018), 11: »Arbeiten Sie an sich und ihrer Selbstliebe, denn Sie sind es Wert«.

- 19 Vgl. Tischinger, Selbstliebe (2017), 44f; Policarpo/Dieterle, Selbstliebe lernen (2022), 27–51; Lutum, Liebe Deines Lebens (2020), 47; Aschauer, Selbstliebe (2022), 88; Unkelbach, Heute liebe ich mich (2020), 22–31.
- 20 Für das Label »Selbstmitgefühl« vgl. etwa Neff/Germer, Selbstmitgefühl (2021); für »Selbstwertgefühl« Stahl, Selbstwertgefühl (2020); für »Spiritualität-Achtsamkeit« Hanh, Einfach Lieben (2016), für »Selbstannahme« Stahl, Selbstwertgefühl (2020) und für »Selbstmanagement« Kitz/Tusch, Werden wie ich bin (2011). Bezeichnenderweise werden in diesen Büchern die jeweils anderen Begriffe, wie auch die Selbstliebe, meist mit einbezogen.

demischem Versagen und sogar mit einem Trauma nach dem Einsatz in Kriegsgebieten umzugehen.<sup>21</sup>

Die obige Zusammenfassung zur auf Selbstliebe fokussierten Ratgeberliteratur umfasst inhaltlich ohne Schwierigkeiten die meiste Literatur zum Erlernen von Selbstwertgefühl, von Achtsamkeit, von Selbstannahme oder von Selbstfreundschaft. Bestimmung und Abgrenzung des Begriffs der Selbstliebe bleiben im lebensweltlichen Problemfeld unscharf.

Zunächst ist festzuhalten, dass die unüberschaubare Anzahl an Ratgeberliteratur zur Selbstliebe offensichtlich eine viele Menschen beschäftigende Herausforderung aufgreift. Sie ist als Problemanzeige zu verstehen, dass das menschliche Selbstverhältnis einer Thematisierung und aktiven Gestaltung bedarf. Es steht in Frage, worin ein gutes Selbstverhältnis bestehen und wie dieses erlangt werden kann sowie welches zugrundeliegende Verständnis vom Selbst und seinen Relationen angemessen ist. Selbstliebe erscheint als ein facettenreiches normatives Problem. Interessanterweise werden allerdings die normativ-ethischen Zusammenhänge in der Regel als solche gar nicht thematisiert und diskutiert, sondern bleiben in vereindeutigenden Ratschlägen unterbelichtet. So fällt in der Sichtung der Ratgeberliteratur auf, dass eine gute Selbstliebe meist damit identifiziert wird, sich selbst ganz darauf zu fokussieren, die eigenen Wünsche, Vorstellungen und Pläne zu realisieren, ja sein eigenes Leben als solches frei gestalten zu können. Begrenzungen, Unverfügbarkeiten und Ansprüche anderer werden abgelenkt:

Je mehr Sie erkennen, wie Sie sich von fremden Normen leiten lassen, wie absurd und ungerechtfertigt diese Normen aber sind – desto kraftvoller reift in Ihnen eine Erkenntnis. Diese Erkenntnis ist wunderbar befriedigend. Sie lautet: Ihr könnt mich mal gern haben!<sup>22</sup>

Das Projekt Selbstliebe erscheint als eines, das das Selbst für sich und allein aus sich heraus in Angriff nimmt. Selbstbestimmung nimmt hierbei ein Pathos von Aktivität und Autarkie an: »Die Sehnsucht nach dem Himmel, nach der unbedingten Liebe, der nie versiegenden Leidenschaft und der Begeisterung für alles, was ist, kann und wird erfüllt werden. Der Schlüssel dazu liegt nur in uns

---

21 Neff/Germer, Selbstmitgefühl (2021), 7f.

22 Kitz/Tusch, Werden wie ich bin (2011), 37.

selbst.«<sup>23</sup> Eine normativ-ethisch sensibilisierte Betrachtung muss an dieser Stelle unweigerlich einige Fragen aufwerfen:

- Kann Selbstliebe allein über die Verwirklichung eigener Wünsche und Interessen definiert werden? Folgt das Projekt der Selbstliebe hedonistischen Fantasien?
- Kann Selbstliebe den Menschen jenseits relationaler Bindungen und Verantwortungen in den Blick nehmen? Folgt das Projekt der Selbstliebe Fantasien unsolidarischer Autarkie?
- Kann Selbstliebe als eine Form individueller Selbstermächtigung verstanden werden, deren Erfolg einzig davon abzuhängen scheint, ob hinreichend Willensstärke aufgebracht wird? Folgt das Projekt der Selbstliebe Fantasien von Allmacht und Kontingenzbeseitigung?
- Kann Selbstliebe als eine Form der Selbsterfindung oder der Selbstfindung verstanden werden? Geht das Projekt der Selbstliebe von einer kreativistischen oder essentialistischen Fantasie aus?

Ohne an dieser Stelle bereits eine Antwort auf die Fragen geben zu können, fällt doch auf, dass sie in obiger Literatur nicht aufgegriffen werden. Es lässt sich insofern eine mangelnde Sensibilität für eine ethisch-differenzierte Betrachtung der Selbstliebe konstatieren. Vielmehr dominiert ein affirmativer Grunddiktus, der Selbstliebe und die mit ihr verbundenen Dimensionen nicht in ihrer Vielschichtigkeit und ethischen Differenziertheit in den Blick nimmt, sondern in der Regel nur als Problem psycho-dynamischer Selbstentwicklung perspektiviert. Selbstliebe erscheint geradezu als per se gut und ihr Anstreben als ethisch vollkommen unbedenklich, ja als Überwindung entfremdender Normativität: »Da gibt es kein besser oder schlechter, kein Richtig und kein Falsch. Ihre Praxis und Ihre Ausrichtung entscheiden darüber, was Ihre Wirklichkeit ist.«<sup>24</sup> Zu postulieren, dass sich das Selbstverhältnis allein von den Modalverben »wollen« und »können« statt von »sollen« her gestaltet, verkennt, dass das *gute* Selbstverhältnis mit Wünschen und Befähigung in ethischer Hinsicht noch nicht hinreichend erfasst ist und ob das

---

23 Essen, Selbstliebe als Lebenskunst (2021), 184. Ein seltenes Plädoyer gegen Autarkie-Phantasien formuliert Tischinger, Selbstliebe (2017), 41.

24 Essen, Selbstliebe als Lebenskunst (2021), 63.

Selbstverhältnis auch in seiner ethischen Dimension in den Blick zu nehmen ist, ist wiederum keine Frage, die dem individuellen »Wollen« anheimgestellt ist. Selbstliebe ist also weder ethisch indifferent, noch ist das Anstreben von Selbstliebe per se gut. In beiden Punkten hebt sich die gegenwärtige Ratgeberliteratur deutlich von dem Bild von Selbstliebe ab, das die abendländische Kulturgeschichte dominiert hat: Erstens erscheint dort Selbstliebe in normativer Hinsicht als ein höchst ambivalentes Phänomen und zweitens wird eher vor Selbstliebe gewarnt, als zu ihr ermutigt. Dieser Wandel wird in den Ratgebern zum Teil bemerkt und positiv bewertet:

Die westliche Kultur betont sehr stark, wie wichtig es ist, zu unseren Freunden, unserer Familie und unseren Nachbarn freundlich zu sein [...]. Keinesfalls wird diese Fürsorglichkeit aber von uns verlangt, wenn es um uns selbst geht.<sup>25</sup>

Das Verständnis von Selbstliebe scheint sich ins Gegenteil gewendet zu haben, bei einem gleichzeitigen Ausblenden der mit ihr verknüpften ethischen Fragestellungen. Ohne an dieser Stelle schon etwas über ein angemessenes Verständnis von Selbstliebe sagen zu können, ist doch die in der Ratgeberliteratur dominante ethische Enthaltsamkeit anzufragen und Selbstliebe hingegen als eine auch ethische Herausforderung in der Bestimmung des normativen Selbstverhältnisses und des ihm zugrundeliegenden Selbstverständnisses in den Blick zu nehmen. Die Thematik der Selbstliebe erweist sich insofern als Problemfeld, dem nur unter Beachtung ihrer ethischen Dimensionen hinreichend Rechnung getragen werden kann.

Die hier aus der Ratgeberliteratur erhobene Aktualität, Relevanz und ethische Diskussionswürdigkeit der Selbstliebe ist nicht auf das Genre der Lebenshilfe beschränkt, sondern stellt nur das sichtbarste Feld für eine in den letzten Jahrzehnten zunehmende kulturelle Präsenz der Thematik dar. Wichtige Impulse kamen zunächst aus dem christlich-spirituellen Umfeld mit den beiden Werken von Romano Guardini »Die Annahme seiner selbst« und Walter Trobisch »Liebe dich selbst«, die entgegen einer in der christlich geprägten Lebenswelt bis dahin dominierenden Nichtbeachtung oder negativen Abwertung gegenüber Gottes- und Nächstenliebe auffallend die

---

25 Neff/Germer, Selbstmitgefühl (2021), 21.

positiven Seiten der Selbstliebe herausstellten.<sup>26</sup> Die lebensweltlich verortete zunehmende Präsenz von Selbstliebe ist mittlerweile ihrerseits kritisch thematisiert worden, sei es aus kulturhistorischem, journalistischem, psychologischem, theologischem oder philosophischem Blickwinkel.<sup>27</sup> Leitend ist dabei eine Auseinandersetzung mit Selbstliebe, die meist über den Begriff des Narzissmus näher bestimmt wird. Häufig wird mit einem kritischen Unterton, eingebettet in einen größeren Rahmen der Liberalismus- und Kapitalismuskritik, manchmal analysierend neutral danach gefragt, ob wir in einem »Zeitalter des Narzissmus« lebten, der »selbstsüchtige Charakter« der dominierende Typus des 21. Jahrhunderts sei, oder die gesellschaftlichen Strukturen nur noch Narzissten hervorbrächten. Unter den zahlreichen Stimmen seien exemplarisch die Beiträge von Simon Blackburn, Richard Schuberth, Jean Twenge und Keith Campbell sowie von Kristin Dombek hervorgehoben. Sie bieten aus philosophischer, schriftstellerischer, psychologischer oder journalistischer Perspektive aktuelle, essayistisch gehaltene Auseinandersetzungen mit der Selbstliebe als sozio-kulturellem Phänomen.<sup>28</sup> Blackburn kritisiert die gegenwärtige westliche Kultur dafür, die Eitelkeit eines solitären Selbst aufs Tableau zu heben und votiert dementgegen für ein neues Bewusstwerden von Relationalität als richtigem Verständnis von Selbstliebe: »To be happy you must quite literally 'lose yourself'. You must love yourself in some pursuit, you need to forget your own happiness and find other goals and projects«<sup>29</sup>. Auch Twenge und Campbell diagnostizieren eine »Epidemie des Narzissmus«, untersuchen dessen Ursachen und skizzieren Möglichkeiten einer Therapie.<sup>30</sup> Ähnlich votiert Schuberth dafür, Narziss-

---

26 Vgl. Guardini, Annahme seiner selbst (1960); Trobisch, Liebe dich selbst (1976).

27 Vgl. Lasch, Zeitalter des Narzissmus (1980). Das Werk von Christopher Lasch hat für einige Diskussionen gesorgt. Eine gute Zusammenfassung der Thesen präsentierte Meng, Narzissmus (1997), 147–155. Für ein Beispiel der Vielzahl an gegenwartskritischen theologischen Stimmen, die die westliche Kultur für die Dominanz expressiv-individualistischer Selbstliebe kritisieren und demgegenüber ein Konzept christlicher Liebe zu etablieren sucht, vgl. Pope, Expressive Individualism (1991), 384–389.

28 Vgl. Blackburn, Mirror (2014); Schuberth, Narzissmus (2018); Twenge/Campbell, Narcissism Epidemic (2013); Dombek, Selbstsucht der anderen (2016).

29 Blackburn, Mirror (2014), 95.

30 Vgl. Twenge/Campbell, Narcissism Epidemic (2013).

mus nicht allein als Psychopathologie, sondern als ein die egozentrische, neoliberale Lebenswelt bestimmendes »flexibles Modulsystem, an dem die ganze Gesellschaft pathisch teilhat«<sup>31</sup>, zu betrachten. Währenddessen warnt Dombek vor einer Etikettierung der anderen als narzisstische und selbstsüchtige Charaktere und steht der Gegenwartsdiagnose einer »Epidemie des Narzissmus« kritisch gegenüber, da sie mehr ein eigenes moralisches Überlegenheitsgefühl befördere, als eine realistische Lebensweltbeschreibung biete.<sup>32</sup> Auffallend ist, dass in allen vier Beiträgen Selbstliebe als ein psycho-sozio-kulturelles Phänomen beschrieben wird.

Während einerseits die Ratgeberliteratur bei einer Betonung von Aktualität und Relevanz der Selbstliebe ihre ethische Diskussionswürdigkeit ausblendet, sich letztere aber, wie oben gezeigt, durchaus aus ihr selbst erheben lässt, gibt es andererseits lebensweltlich verortete Stimmen, die neben der Aktualität und Relevanz der Selbstliebe auch auf ihre ethische Diskussionswürdigkeit hinweisen. Die Analyse der lebensweltlich verorteten Rede von Selbstliebe begründet die These, dass es sich bei der Selbstliebe um ein genuin ethisches Problem in der Bestimmung des normativen Selbstverhältnisses und des ihm zugrundeliegenden Selbstverständnisses handelt. Es ist auch ersichtlich geworden, dass die Beschäftigung mit Selbstliebe die Bezugnahme auf verschiedene Wissenschaften nahelegt, die helfen, ein fundierteres Verständnis von ihr zu erarbeiten. Primär erscheint dabei allerdings nicht die Ethik, sondern die Psychologie als Bezugspunkt.

## 2. Selbstliebe wissenschaftlich verortet

Schlaglichtartig werden im Folgenden aus den verschiedenen fachwissenschaftlichen Diskursen die zentralen Aspekte herausgestellt, in denen eine auffallende Thematisierung von Selbstliebe festzustellen ist. Dem liegt eine breite Recherche der deutsch- und englischsprachigen wissenschaftlichen Literatur der letzten zwanzig Jahre zugrunde. Dabei haben sich die Wissenschaftsfelder der Gender-, Body-Culture- und Postcolonial-Studies sowie die der Literaturwiss-

---

31 Schubert, Narzissmus (2018), 17.

32 Vgl. Dombek, Selbstsucht der anderen (2016), 21, 72, 115, 157.

senschaft, der Ökonomie, der Philosophie, der Psychologie und der Theologie als ertragreich herausgestellt.

Im Feld der *Gender-Studies*, *Body-Culture-Studies* und *Postcolonial-Studies* ist eine Auseinandersetzung mit Selbstliebe, wenn auch nicht gehäuft, so doch präsent. Ausgiebiger Beschäftigungen mit der Selbstliebe fehlen allerdings bislang. Meist wird sie als eine Widerstandsressource des aufgrund spezifischer Merkmale marginalisierten Individuums gegenüber der Mehrheitsgesellschaft benannt. Selbstliebe bezeichnet eine Zielperspektive, da sie gerade ohne gesellschaftlich bereitgestellte Anerkennungsstrukturen, mitunter sogar gegen diskriminierende Formen der Missachtung erworben oder erkämpft werden muss. Sie markiert die Bedingung für ein glückliches Leben des Individuums und, sofern vorhanden, den Ausgangspunkt für die Befähigung zu Formen normativer und politischer Kritik. Damit steht sie auch hier für eine positive, anzustrebende Persönlichkeitseigenschaft, der ein befreiendes und revolutionäres Potenzial innewohnt:

Self-love is grounded in a radical ontology of self-affirmation with both personal and communal import. Loving oneself inaugurates a greater sense of one's dignity and selfhood. Self-love contributes to a wellspring of personal and communal freedom. However, for minoritized men and women, as I intend to discuss, self-love is a profoundly political act of reclamation.<sup>33</sup>

Die Kontexte, in denen Marginalisierungen und damit auch Gefährdungen von Selbstliebe identifiziert werden, sind breit gestreut. Besonders gehäuft wird eine »Black Self-Love« diskutiert.<sup>34</sup> Der Kampf für sie kann religiös grundiert sein,<sup>35</sup> sowie einerseits als eine spezifische »male black self-love« konkretisiert werden,<sup>36</sup> oder andererseits – und das ist die vorherrschende Variante – mit einem feministischen Impetus kombiniert werden: »Black women with re-

---

33 Hills, Black self-love (2020), 175. Die Literaturbelege können im vorliegenden Kapitel selbstredend nur exemplarischen Charakter haben.

34 Taliaferro, Black Self-Love (2017), 265: »These days, however, I am working my way toward a much more complex and sophisticated understanding of Black self-love as redemptive counternarrative. Loving blackness is often undervalued, woefully misunderstood, and yet absolutely necessary.«

35 Vgl. Hall, Beyond the Exotic (2021); Hills, Black self-love (2020), 175.

36 Vgl. Hall, Beyond the Exotic (2021), 163.

volutionary dreams like myself have to work toward self-love. For as many Black feminist scholars will tell you, without love, struggle is fruitless and justice is out of reach<sup>37</sup>. Ein entsprechender Kampf für eine und aus einer »black female self-love« wird explizit als befreiend, gar erlösend von verschiedenen Formen der Benachteiligung und Entrechtung beschrieben.<sup>38</sup> Mitunter wird die Thematik auf den weiblichen Körper fokussiert. Dann erscheint Selbstliebe insbesondere als Annahme der eigenen Körperlichkeit. Der Begriff der »Body Positivity« spielt dabei eine wichtige Rolle: »Body positivity is defined as the opposite of self-hatred and feeling ugly and a way to promote self-love and feel equally beautiful<sup>39</sup>. Schnittmengen ergeben sich unter anderem mit medienwissenschaftlichen Untersuchungen, Enhancement-Debatten und Queer-Theorien.<sup>40</sup> Letztere stehen auch als solche mit einer Thematisierung von Selbstliebe im Zusammenhang, etwa wenn jene im Kontext der »Drag-Culture« untersucht wird.<sup>41</sup> Auch hier geht es um den Kampf der Anerkennung spezifischer Identitäten. Insgesamt stellen Gender-Studies, Body-Culture-Studies und Postcolonial-Studies Selbstliebe als ein höchst aktuelles und relevantes Thema heraus, was eng mit Erfahrungen von Marginalisierungen und Normalisierungen verwoben ist und im Gegenzug mit einem Kampf um Ankerkennung singulärer Identitäten einhergeht.

Außer Frage steht, dass der Selbstliebe hier eine ethische Dimension innewohnt. Dies wird beispielsweise von Darrius Hills explizit herausgestellt: »I see power within the implications of an ethic

37 Taliaferro, Black Self-Love (2017), 266; vgl. Hills, Black self-love (2020), 175.

38 Vgl. Johnson, Womanist Preacher (2017), 63f. »But, what makes this self-love redemptive is how womanists strategize and organize for the uplift of the survival and wholeness both individually and communally« (ebd., 63); vgl. Taliaferro, Black Self-Love (2017), 267.

39 Johansson, Fat, Black and Unapologetic (2020), 128. Allgemein zum Zusammenhang von Selbstliebe, Weiblichkeit und »Body Positivity« vgl. Kindinger, Body Positivity (2019).

40 Zur Analyse der medialen Präsentation von »Black Love« im Film bei gleichzeitiger Unterbelichtung der »Black Self-Love«, vgl. Mills, Black Women (2019), 79. Zum Zusammenhang von Selbstliebe, Bioenhancement und Feminismus vgl. Hoffmann, Self-Disrespect (2014) und zu dem von Selbstliebe, Feminismus und Queer-Theorie vgl. Musser, Excess (2020), 68: The »possibilities of self-love begin with the centering of the black queer body«.

41 Vgl. Daggett, Drag TV and Self-Love (2017).

of self-love for marginalized Communities«<sup>42</sup>. Gender-Studies, Body-Culture-Studies und Postcolonial-Studies verweisen auf die ethischen Fragen nach ermöglichen und behindernden Strukturen von Selbstliebe, nach Selbstliebe als Gelingen der eigenen individuellen Existenz in ihren verschiedenen Facetten sowie nach Selbstliebe als Ressource normativer Kritik. Diese Fragen lassen die Notwendigkeit einer grundlegenden ethisch perspektivierten Aufarbeitung von Selbstliebe.

Im Feld der *Literaturwissenschaft* taucht Selbstliebe auf, sofern sie Gegenstand der untersuchten Texte ist. Das Spektrum ist entsprechend breit und reicht etwa von Arbeiten zur Darstellung weiblicher Selbstliebe bei Alexander Pope, über Analysen der Selbstliebe in Ben Jonsons Theaterstück »Cynthia's Revels« und Schillers Gedicht »Der philosophische Egoist« bis zur Auseinandersetzung mit Selbstliebe in Robert Musils »Der Mann ohne Eigenschaften«.<sup>43</sup> Die insgesamt überschaubare Anzahl an einschlägigen Arbeiten erfährt eine schlagartige Ausweitung, sobald die in der Literatur immer wieder aufgegriffene Figur des Narziss aus Ovids Mythos mit aufgenommen wird.<sup>44</sup> Die Grenze zu den literaturwissenschaftlich arbeitenden Bereichen von Philosophie, Theologie und Geschichtswissenschaften ist hier selbstredend fließend. Insbesondere im Bereich einer ethisch interessierten Philosophie und Theologie gibt es zahlreiche Abhandlungen, die sich mit der Thematik der Selbstliebe in einem bestimmten Textkorpus befassen. Die literaturwissenschaftlichen Untersuchungen stellen zwar in systematischer Hinsicht keine Begründung einer ethisch perspektivierten Thematisierung von Selbstliebe dar, fördern aber ein Verständnis von Selbstliebe zutage, das in fast allen Referenztexten eine ethische Dimension aufweist.

In der *Ökonomie* ist Selbstliebe eng mit dem Denken von Adam Smith verknüpft. Die meisten Studien, die sich in diesem Wissenschaftsfeld mit ihr befassen, stellen eine Auseinandersetzung mit

---

42 Hills, Black self-love (2020), 187.

43 Vgl. Nussbaum, Brink (2014), 147f; Simons, Poetomachia (2018), 74–84; Robert, Analytik der Selbstliebe (2011); Jappe, Selbstkonstitution (2011), 49–296; Djigo, Self-Utopia (2013), 78f.

44 Vgl. etwa Kiening, Narcissus und Echo (2009); Krupp, Narziss (2021) und die wegweisende Monographie Johansson, Narcissus Theme (2017) sowie die von Almut-Barbara Renger herausgegebenen Werke Renger, Mythos Narziss (1999) und Renger, Narcissus (2002).

seinen Schriften dar. Dabei geht es vornehmlich um die Frage einer angemessenen Interpretation seines Verständnisses von Selbstliebe, das unterkomplexe Reduktionen der Motivation ökonomischen Handelns vermeidet.<sup>45</sup> Bisweilen wird daran anknüpfend in systematischer Absicht eine eigene Theorie der Motivation entwickelt.<sup>46</sup> Insgesamt ist Selbstliebe in der Ökonomie aber nicht sehr präsent. Wird sich vom engen Begriff gelöst und die Perspektive auf die mit ihr assoziierten Themenfelder geweitet, stellt sich die Sachlage auch hier sofort anders dar. Dann kommen etwa die komplexe Diskussion um eine rein selbstinteressierte Handlungsmotivation in den Blick,<sup>47</sup> oder auch die um fraglich egoistische oder narzisstische Charaktertypen im wirtschaftlichen Handlungsfeld.<sup>48</sup> Wird Selbstliebe in der Ökonomie nicht in naturalistischer Manier auf eine Reduzierung der Gründe des Handelns auf Selbstinteresse oder Eigennutz enggeführt, dann zeigt sich auch in diesem Wissenschaftsfeld, dass Selbstliebe auf genuin ethische Fragestellungen hinweist und ihrerseits ein ethisches Problem darstellt.

Innerhalb der *Philosophie* lassen sich zwei Richtungen einer Thematisierung von Selbstliebe unterscheiden. Einerseits werden verschiedene Konzepte aus der Philosophiegeschichte auf ihre Thematisierung von Selbstliebe hin untersucht, andererseits wird in systematischer Absicht ein gegenwärtig plausibles Verständnis von Selbstliebe entwickelt und diskutiert, wobei in quantitativer Hinsicht historisch ausgerichtete Forschungen mit Abstand überwiegen.<sup>49</sup> Mitunter überschneiden sich beide Ansätze, wenn ein systematischer

45 Vgl. Berry, Smith (2010), 9–13; Cummings/Bridgman, Adam Smith's legacy (2020), 19–21 und vor allem Bee, Pleasure of Exchange (2021). Eine Ausnahme stellen Levy/Pearl, Whately (2010), 167–170 dar, die Selbstliebe als Handlungsprinzip in der Theorie des Ökonomen Richard Whately untersuchen.

46 Vgl. André u.a., Altruism and Self-interest (2017).

47 Vgl. Hands, Self-interest in Economics (2021).

48 Vgl. Leonelli/Masciarelli, Entrepreneurial Personality (2020), 12–39.

49 Für die historische Perspektive vgl. unter der aktuellsten Literatur etwa DeArmitt, Right (2014); Abbey, Self-Love (2015); Walsh, Dear Self (2015); Maurer, Self-Love (2019); Hanley, Rousseau and Fénelon (2019); Kulenkampff, Moralsinn (2021); Razvan, Self-Love (2021); Lemmens, Hume on Self-Love (2021). Für die systematische Perspektive vgl. unter der aktuellsten Literatur etwa Schönrich, Würde (2015); Bransen, Self-Knowledge (2015); Mitscherlich-Schönherr, Lieben im Sterben (2019); Brewer, Self-Love (2020).

Entwurf auf Basis historischer Rekonstruktionen erarbeitet wird.<sup>50</sup> Sowohl in historischer als auch in systematischer Perspektivierung weist Selbstliebe in der Philosophie immer auch eine normativ-ethische Dimension auf.<sup>51</sup> Dabei werden zentrale Themenfelder wie unter anderem die Diskussion der Verhältnisbestimmung von Selbstwertschätzung und Selbstachtung, der von gelingender Identität und Anerkennungsverhältnissen, der von Glück und moralischem Handeln, der von subjektivem und objektivem Glück oder auch der von Authentizität, Entfremdung und Selbstbestimmung berührt.<sup>52</sup> Insgesamt stellt die Selbstliebe in der Philosophie eine mitlaufende Thematik dar, die es gegenwärtig zwar nicht in die vorderste Reihe relevanter Themen schafft, implizit dort aber häufig mitverhandelt wird. Auffallend ist, dass Selbstliebe, was sowohl ihre Bedeutung als auch ihre Wertung anbelangt, ein über weite Strecken uneindeutiges und ambivalentes Phänomen darzustellen scheint.

Neben dem philosophischen Kontext wird Selbstliebe gegenwärtig vor allem in der *Psychologie* verhandelt. Sie bildet gleichsam das wissenschaftliche Pendant zur Ratgeberliteratur, die über weite Strecken populärwissenschaftliche psychologische Überlegungen zur Selbstliebe aufnimmt. Zusammen bilden Ratgeber- und psychologische Literatur den dominierenden Diskursraum schlechthin, innerhalb dessen Selbstliebe gegenwärtig verortet ist. Dabei überrascht es nicht, dass die Thematisierung von Selbstliebe in der Psychologie häufig eine Fokussierung auf die psychotherapeutische Praxis aufweist.<sup>53</sup> Ähnlich zum lebensweltlich verorteten Selbstliebediskurs steht dabei die Frage nach Selbstliebe als gelingender Identität und den Wegen zu ihrem Erreichen im Mittelpunkt. Abgegrenzt wird sie von psychopathologischen Formen. Dieser Sachverhalt wird innerhalb der Psychologie gleichwohl deutlich häufiger unter dem Begriff

---

50 Vgl. paradigmatisch Lippit, Kierkegaard (2013).

51 Ausführliche Hinweise zur Thematisierung der Selbstliebe im philosophisch-ethischen Kontext erfolgen in der Darstellung des Forschungsstandes in den »Methodischen Grundlagen« Kap. 2.2.

52 Vgl. Bornmüller, Selbstachtung (2012), 63–82; Dillon, Dignity (1994); Chazan, Love of Self (1998); Neuhouser, Pathologien (2012); Bransen, Selfless Self-Love (2006); Morgan, Self-reification (2020), 59f.

53 Vgl. etwa Stein/Wiegand-Grefe, Selbstliebe (2019); Stelzig, Psychodramatische Übungen (2018); Bents u.a., Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (2020); Cornish, Self-Forgiveness (2017).

des Narzissmus als unter dem der Selbstliebe abgehandelt.<sup>54</sup> Die Anzahl psychologischer Studien zum Narzissmus ist uferlos. Wie die Selbstliebe ein in normativer Hinsicht ambivalentes Phänomen darstellt, so werden auch hier gesunde und pathologische Formen unterschieden. Eng mit der Selbstliebe-Narzissmus-Thematik sind Untersuchungen zum Selbstwertgefühl, Selbstmitgefühl, Selbstmitleid, Selbstwertregulation und Selbstakzeptanz sowie zu ihren intersubjektiven Bedingungen verknüpft.<sup>55</sup> Entschieden wird ein monologisches Verständnis von Selbstliebe, wie es etwa von Sigmund Freud sehr einflussreich formuliert wurde, zugunsten relationaler Identitätstheorien zurückgewiesen.<sup>56</sup> Die Untersuchungen weisen einen enormen Facettenreichtum an Konkretionen auf, die etwa eine mangelnde Selbstliebe als Nährboden für Suizidalität, Selbstliebe als Weg zur Selbstvergebung, psychodramatische Übungen zur Festigung von Selbstliebe oder die Frage nach einem geschlechtsspezifischen Narzissmus in den Blick nehmen.<sup>57</sup> Wichtig ist die Verschiebung im Blick zu behalten, die damit einhergeht, wenn der ethische Diskurs über »gute« und »schlechte« Selbstliebe in den psychologischen über »gesunde« und »kranke« Formen der Selbstliebe transformiert wird. In beiden Varianten geht es um die Thematik gelingender Identität, ohne dass die unterschiedlichen normativen Perspektivierungen aufeinander reduziert werden könnten. Wie auch die Ratgeberliteratur zu Fragen einer ethischen Betrachtung von Selbstliebe Anlass gegeben hat, statt sie selbst beantworten zu können, so verweist auch die Thematisierung von Selbstliebe innerhalb der *Psychologie* auf einen normativen Überschuss, der auf eine Beschäftigung mit Selbstliebe aus einer ethischen Perspektive drängt.

In der *Theologie* ist die Selbstliebe eine etablierte Thematik. Sie wird meist in Gefolge von Gottes- und Nächstenliebe als Bestandteil der klassischen Liebessynthese behandelt. Sie ist Gegenstand ex-

54 Vgl. Thomaes u.a., *Narcissism* (2018); Stein/Wiegand-Grefe, *Selbstliebe* (2019); Fierens/Plastow, *Narcissism* (2019), 61–71.

55 Vgl. Bents u.a., *Achtsamkeit und Selbstmitgefühl* (2020); Cornish, *Self-Forgiveness* (2017); Schütz, *Psychologie des Selbstwertgefühls* (2003); Kernis, *Self-Esteem* (2003); Cast/Burke, *Self-Esteem* (1995).

56 Vgl. Altmeyer, *Spiegel* (2017); Cast/Burke, *Self-Esteem* (1995), 1043f.

57 Vgl. Niedermoser-Steiner, *Suizidalität* (2016), 146; Cornish, *Self-Forgiveness* (2017), 172; Stelzig, *Psychodramatische Übungen* (2018); Wardetzki, *Weiblicher und Männlicher Narzissmus* (2019).

egestischer Untersuchungen, indem die biblischen Bezeugungen von Selbstliebe analysiert werden.<sup>58</sup> Sie ist Gegenstand systematisch perspektivierter historisch-theologischer Untersuchungen, wenn sie als Bestandteil spezifischer theologischer Konzeptionierungen etwa bei Aurelius Augustinus, Thomas von Aquin oder Martin Luther herausgearbeitet wird. In diesem Feld liegen die mit Abstand meisten Forschungsergebnisse vor. In den analysierten Konzeptionierungen hat Selbstliebe stets eine ethische Komponente.<sup>59</sup> Darüber hinaus ist Selbstliebe Gegenstand theologisch-ethischer Untersuchungen, sofern sie in systematischer Absicht als Bestandteil eines normativen Konzepts oder gar selbst ein Konzept von Selbstliebe erarbeitet wird. Hierzu sind in den letzten Jahrzehnten indes auffallend wenig Arbeiten entstanden. Schließlich ist Selbstliebe jenseits ethischer Fragestellungen Gegenstand theologisch-wissenschaftlichen Forschens, sofern es um die systematische Erarbeitung eines Begriffs von Liebe in ihren verschiedenen Relationen,<sup>60</sup> oder um Selbstliebe im Kontext verschiedener Praxisbereiche geht.<sup>61</sup> Während in der Theologie lange Zeit eine Kontrastlogik dominierte, die Selbstliebe tendenziell abwertend dem Plädoyer für Gottes- und Nächstenliebe gegenübergestellt hat, wird mittlerweile deutlich stärker ein gegenseitiges Bedingungsverhältnis betont und hervorgehoben, dass der praktische Einsatz für Andere keine selbstausbeuterischen Tendenzen annehmen darf.<sup>62</sup> Zudem wird vermehrt Anschluss an den psychologi-

---

58 Vgl. Ebersohn, Nächstenliebegebot (1993); Spijker, Narzißtische Kompetenz (1995); Henrix, Selbstliebe (2008), 158f; Wischmeyer, Agape (2015), 27–54; Erbele-Küster, Anthropologie (2017).

59 Ausführliche Hinweise zur Thematisierung der Selbstliebe im theologisch-ethischen Kontext erfolgen in der Darstellung des Forschungsstandes in den »Methodischen Grundlagen« Kap. 2.2.

60 Vgl. etwa Stock, Liebe (2000); Welz, Love as Gift (2008); Käfer, Abgötterei (2011); Szalay, Forms of Self-Love (2013), 45–49; Burkhardt, Selbstliebe (2014); Wood, Understanding (2016), 7f; Meconi, Self-harm (2019), 101–128.

61 Vgl. etwa Orth, Gewaltfreie Kommunikation (2015); Giebel, Dreiklang (2017); Karle, Selbstliebe (2021).

62 Vgl. etwa Lawler/Salzman, Introduction (2019), 46, 200; Dies., Virtue (2018), 69. Die Werke von Lawler und Salzman sind gute Beispiele für aktuelle Aufwertungen der Selbstliebe in der Theologie, ohne dass ihr als solcher umfassendere Beachtung geschenkt würde.

ischen Selbstliebe-Diskurs gesucht.<sup>63</sup> Leitend ist die Absicht, eine Konvergenz theologisch-positiver Rede von Selbstliebe mit einem psychologisch gefassten positiven Verständnis von Selbstliebe herzustellen, die sich beide gleichermaßen von pathologischen Formen des Narzissmus abheben. Sowohl in der evangelischen als auch in der katholischen Theologie ist Selbstliebe ein in den verschiedenen Fachbereichen präsentes, wenn auch nicht allzu auffallendes Thema, wobei sowohl bei historischen als auch bei systematischen Perspektivierungen eine Beschäftigung mit ihren normativen Dimensionen meist ein wichtiger Bestandteil ist. Wird dabei häufig auch eine in ethischer Hinsicht allzu harmonisierende Lesart vorgeschlagen, so lassen alle komplexeren Untersuchungen eine weiterhin bestehende Unklarheit im Verständnis und auch in der Wertung der Selbstliebe ersichtlich werden.<sup>64</sup> Im Vergleich zum Bestand an aktuellen Forschungsarbeiten zu den beiden anderen Polen der klassischen Liebessynthese, also zur Gottes- und Nächstenliebe, bleibt der zur Selbstliebe bislang überschaubar. Auffallend ist, dass Selbstliebe im Unterschied zu philosophischen Arbeiten bislang in der Theologie nicht als eigenständiges ethisches Phänomen jenseits der Einbindung in Gottes- und Nächstenliebe untersucht worden ist.

### 3. Selbstliebe ethisch verortet – ein Desiderat

Die Ausführungen zur lebensweltlichen und wissenschaftlichen Verortung der Selbstliebe haben zum einen ihre Aktualität und Relevanz aufgezeigt. In beiden aufeinander verwiesenen Kontexten wurden ihr Facettenreichtum und ihre existenzielle Bedeutsamkeit in Hinblick auf die Thematik gelingender Identität ersichtlich. Es ist nicht nur ihre ethische Diskussionswürdigkeit, sondern darüber hinaus ebenso deutlich geworden, dass eine Beschäftigung mit Selbstliebe

63 Vgl. Spijker, Narzißtische Kompetenz (1995); Fonk, Annahme seiner selbst (1995); Meng, Narzißmus (1997); Müller, Zustimmung (1997); Stock, Liebe (2000), 204–209; Hoffmann, Selbstliebe (2001); Dyck/Padilla, Empathic Emotions (2009); Wood, Understanding (2016); Meconi, Self-harm (2019), 101–128.

64 Siehe dazu die Ausführungen zu den theologisch-ethischen Konzepte in der Forschungsübersicht, vgl. in den »Methodischen Grundlagen« Kap. 2.2.4. Eine der ganz wenigen Übersichten zur Thematisierung von Selbstliebe in der Theologischen Ethik findet sich in Weaver, Self-Love (2002), 44–77.

auf eine ethische Perspektivierung drängt: Selbstliebe ist ein doppelt verortetes normativ-ethisches Problem. Andererseits ist nun aber festzuhalten, dass weder Klarheit über ein angemessenes *Verständnis* von Selbstliebe in ethischer Hinsicht noch über ihre ethische *Orientierungsleistung* existiert. Während hierbei die gegenwärtig vorherrschenden nicht-ethischen Diskurse, seien sie lebensweltlicher oder wissenschaftlicher Art, auf das Desiderat einer ethischen Auseinandersetzung mit ihr nur hinweisen, fällt entsprechend die Leerstelle auf, die eine unzureichende Beschäftigung mit ihr in der Ethik, sei sie philosophischer oder theologischer Art, in den letzten Jahrzehnten hinterlassen hat.<sup>65</sup>

Die aktuelle lebensweltlich und wissenschaftlich verortete Thematisierung von Selbstliebe jenseits der Ethik ist folglich als Problemanzeige einer mangelnden Aufmerksamkeit für die Selbstliebe in der Ethik und einer mangelnden Aufmerksamkeit für die ethischen Dimensionen der Selbstliebe insgesamt zu verstehen. Diesem Desiderat wendet sich die »Ethik der Selbstliebe« zu, indem sie sich einer umfassenden Erhellung der Selbstliebe aus ethischer Perspektive annimmt. Dies erfolgt ohne religiöse Vorannahmen, um Selbstliebe als genuin ethisches Phänomen erfassen und würdigen zu können. Nur so ist es möglich, erstens Selbstliebe aus ethischer Perspektive umfassend zu erhellen und zweitens an ihre lebensweltlich und wissenschaftlich erschlossene Aktualität und Relevanz anzuknüpfen.<sup>66</sup>

Leitend ist die Hypothese, dass Selbstliebe der fundamentale Begriff zur ethischen Bestimmung menschlicher Selbstverhältnisse schlechthin ist. Wertungen des Selbstverhältnisses und Deutungen des Selbstverständnisses hängen eng zusammen. Nach dem Erschließen des Verständnisses von Selbstliebe im »Panorama der Selbstliebe« und in der »Typologie der Selbstliebe« wird ein »Konzept der Selbstliebe« formuliert, das ihre ethische Orientierungsleistung systematisch erschließt und operationalisierbar werden lässt. Jenes ist für verschiedene Konzeptionalisierungen offen, die auf spezifische

---

65 Eine ausgiebige Diskussion der Thematisierung von Selbstliebe im fachwissenschaftlichen Kontext erfolgt in den »Methodischen Grundlagen« Kap. 2.2.2, in dem ein Forschungsüberblick präsentiert wird.

66 Die methodische Rechtfertigung dieses Vorgehens erfolgt in den »Methodischen Grundlagen«.

Theorien vom Guten zurückgreifen.<sup>67</sup> Unter dem Dach des *einen* Konzepts von Selbstliebe wird schließlich eine theologisch-ethische Konzeptionierung als materiale Spezifikation entwickelt, die unter den verschiedenen Konzeptionierungen eine Option darstellt. Auf diese Weise wird Selbstliebe zunächst grundsätzlich als Gegenstand der Praktischen Philosophie untersucht und so zu ihrer Theoriebildung beigetragen, bevor auf dieser Grundlage eine theologische Konzeptionalisierung entwickelt wird.

---

<sup>67</sup> Zum Verhältnis von Konzept und Konzeption vgl. in den »Methodischen Grundlagen« Kap. 1.9.

